

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА
ЛАЗЕРНАЯ АКАДЕМИЯ НАУК РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ООО ФИРМА «ПАНКОВ-МЕДИУС»**

**СБОРНИК
МАТЕРИАЛОВ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

**СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ**

Смоленск 2011

ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Н.П. Петрукович, Е.П. Врублевский

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика
Беларусь*

Современный уровень развития спорта, а соответственно и уровень спортивных результатов, ставит перед всеми науками, в том числе и перед психологией, ряд проблем, требующих отхода от устоявшихся представлений и стандартных решений. Одной из таких проблем, требующей переосмысления, является проблема повышения работоспособности спортсменов с помощью психолого-педагогических средств.

Результаты научных исследований и передовой практический опыт показали, что для повышения качества и эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов, периода их восстановления и реабилитации следует обязательно планировать и практически использовать комплексы средств повышения работоспособности [1,4,5].

В спортивной практике средства повышения работоспособности условно подразделяются на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические. В проблеме повышения работоспособности спортсменов центральное место принадлежит педагогическим методам, которые позволяют контролировать изменения работоспособности спортсменов и восстановительные процессы с помощью целенаправленно организованной мышечной деятельности с учетом ее направленного действия на организм.

Педагогические средства можно считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективные медико-биологические и психологические средства повышения работоспособности не применялись, они могут рассматриваться как вспомогательные. Для достижения адекватного возможностям организма эффекта необходимо рациональное планирование тренировок, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов; широкое использование переключений деятельности спортсмена; введение восстановительных микроциклов; рациональное построение общего режима жизни; правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки; индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий; использование активного отдыха и расслабления [2,4,6]. Таким образом, правильно организованный тренировочный процесс является самым надежным путем повышения спортивной работоспособности.

Современный спорт достиг такого уровня развития, где физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами, возможностями и резервами психики спортсмена. Чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние и особенности личности спортсмена. В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, выигрывает относительно слабая команда. Объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить, психологический настрой и т.д. - нередко приводят к победе над более сильным соперником, который недооценил противника и вступил в борьбу в состоянии меньшей психологической мобилизованности [3,5].

Определяющим психогенным этиологическим фактором развития эмоциональных нарушений у спортсменов являются психотравмирующие ситуации спортивного соревнования: острая спортивная конкуренция, стремление к достижению победы, бескомпромиссность исхода спортивного поединка, выступление в присутствии многочисленных

зрителей, перегрузки при частых и ответственных соревнованиях и пр. Вышеперечисленные проблемы определяют использование психологических средств и методов повышения работоспособности. С помощью психологического воздействия можно снизить уровень нервно-психического напряжения и устранить состояние психического угнетения, сформировать у спортсменов установку на высокоэффективную реализацию тренировочных и соревновательных программ, а также повысить степень готовности функциональных систем организма к высокоинтенсивным физическим нагрузкам [3].

Установлено, что для снижения уровня нервно-психической напряженности и психического утомления в период напряженных тренировок и особенно соревнований весьма большое значение приобретают психологические средства. Для управления психическим состоянием и снятия нервно-психического напряжения спортсменов, специалисты рекомендуют ряд средств, включающих: внушение, сон-отдых, аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, активирующую терапию, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учётом индивидуальных наклонностей спортсмена, особенно при комплектовании команд в предсоревновательном периоде и др. [1,3,6].

Но при этом во всех случаях следует основываться на общих принципах использования средств повышения спортивной работоспособности, обеспечивающих их эффективность. Прежде всего, это: комплексность, т.е. совокупное использование средств всех трёх групп и разных средств определенной группы в целях одновременного воздействия на все основные функциональные звенья организма; учёт индивидуальных особенностей организма спортсмена; совместимость и рациональное сочетание, т.к. некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и электропроцедуры); уверенность в полной безвредности и малой токсичности (средства фармакологии); недопустимо длительное применение сильнодействующих средств повышения (главным образом фармакологических) т.к. возможны неблагоприятные последствия.

Таким образом, конкуренция в современном спорте, увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок обуславливают поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, какими являются психолого-педагогические средства повышения работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артемьева, Н.К. Нетрадиционные средства повышения физической работоспособности спортсменов / Н.К. Артемьева // Вестник спортивной медицины России.- 1995.- № 3-4. - С. 112.
2. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров.- М.: Физкультура и спорт, 1981.-165 с.
3. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 140 с.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 198 с.
5. Горская, Г.В. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития / Г.В. Горская // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 5. - С.53-54.
6. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 203 с.

СОДЕРЖАНИЕ

**Медико-биологические средства повышения и восстановления
физической работоспособности спортсменов**

<i>Босенко А.И., Дышель Г.А., Кузнецова А.А.</i>	6
Физиологические механизмы повышения физической работоспособности в условиях повышенной мотивации	
<i>Евстигнеев А.Р., Аршанский М.В.</i>	10
Опыт использования лазерного излучения в повышении результативности спортсменов	
<i>Ивянский С.А., Балыкова Л.А., Урзьева А.Н., Щекина Н.В.</i>	14
Опыт использования некоторых метаболических препаратов у детей, занимающихся спортом	
<i>Илларионова Е.М., Грибова Н.П., Отвагин И.В., Костюченков В.Н.</i>	18
Современный метод коррекции работоспособности спортсменов с функциональным головокружением	
<i>Котова Е.А., Баскаков И.С., Биндусов Е.Е.</i>	23
Использование показателя уровня постоянного потенциала головного мозга для определения состояния спортивной формы спортсменов	
<i>Маринич В.В., Морозов О.С.</i>	27
Особенности оценки показателей системы крови при оперативном контроле в скоростно-силовых видах спорта	
<i>Николаев А.А.</i>	31
Эффективность средств восстановления на различных этапах последействия мышечной деятельности	
<i>Новиков Я.С., Молотков О.В., Молотков О.А.</i>	35
Адаптивный потенциал визуального цветоимпульсного воздействия в практике спорта высших достижений	
<i>Прокопюк З.Н., Барковский Е.А.</i>	40
Функциональные изменения показателей кардиореспираторной системы спортсменов-велосипедистов в результате воздействия НИЛИ	
<i>Титов В.А.</i>	44
Эффективные критерии оценки функционального состояния спортсменов при использовании НИЛИ	
<i>Терехов П.А.</i>	50
Анаэробная работоспособность спортсменов и методы её потенцирования	

Чернова В. Н., Косман М. Д.

Динамика развития специальной выносливости борцов самбистов в годовом цикле тренировки	54
---	----

Современные средства реабилитации в спорте

Афонасьев С.Л.

К проблеме индивидуализации применения физических упражнений при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника у женщин 35 – 55 лет	58
--	----

Бахрах И.И., Федоскина Е.М., Гамза Н.А.

Физическая реабилитация спортсменов после артроскопической менискэктомии	62
---	----

Блинков Ю.А.

Роль структурных и функциональных резервов в формировании здоровья	67
--	----

Кулемзина Т.В., Савицкий С.Ю., Красовский О.А.

Реабилитационные мероприятия при травме коленного сустава	71
---	----

Мазуркевич Е.А.

Применение фототерапии в восстановлении физической работоспособности спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	75
--	----

Мазуркевич Е.А.

Фотодинамическая терапия в комплексной реабилитации больных и спортсменов с патологией опорно-двигательного аппарата	77
---	----

Максимук О.В., Власова С.В., Врублевский Е.П.

Перспективы озонотерапии в спортивной медицине	79
--	----

Перегудов А.Б., Савельев В.В.

Стоматогнатические аспекты постурологии как фактор физической работоспособности спортсменов	83
--	----

Федоскина Е.М.

Современные средства реабилитации в волейболе	88
---	----

**Чекалова Н.Г., Жилева Е.В., Шапошникова М.В., Козинец А.А.,
Кожевникова Т.М.**

Реабилитация спортсменов с заболеваниями органов дыхания в условиях школьного реабилитационного центра	92
---	----

Психолого-педагогические средства повышения работоспособности спортсменов

Васильков П.С.

Влияние силовых качеств на результаты в спортивной борьбе	96
---	----

Васильков П.С.	
Факторный анализ силовой выносливости борцов	100
Илясова Н.В.	
Психологическая характеристика работоспособности спортсменов, средства её повышения	104
Костюченков В.Н., Сухарукова О.В., Бондарев Д.П., Любутин В.В.	
Средства восстановления спортивной работоспособности	108
Костюченков В.Н., Сухарукова О.В., Бондарев Д.П., Любутин В.В.	
Некоторые аспекты психологической подготовки спортсменов	111
Петрукович Н.П., Врублевский Е.П.	
Психолого-педагогические средства повышения работоспособности спортсменов	116
Пояркова И.И.	
Анализ психологической предрасположенности студентов смоленской государственной академии физической культуры спорта и туризма к употреблению наркотических веществ	119
Прудникова М.С.	
Влияние физических нагрузок на личностные качества велосипедисток 12-15 лет в период становления специфического биологического цикла	124
Семенов М.М., Перепекин В.А.	
Применение локальных тепловых воздействий в подготовке квалифицированных футболистов в условиях пониженных температур внешней среды	129
Склярова И.В., Петров Ю.А.	
Средства повышения работоспособности спортсменов сборной команды вуза по спортивной аэробике	133
Смолдовская И.О.	
Метод визуализации как средство мобилизации в спорте	138
Докторевич А.М.	
Техника движений шорттрековика на различных участках дистанции	143